

Fenilalanina

Síntesis de proteínas; contribuye a la formación y reparación de tejidos en el cuerpo

Precursor de la tiroxina: La tiroxina es necesaria para la producción de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina

Pigmentación de la piel y cabello: Es necesaria para la producción de melanina

Leucina

Garantiza una correcta nutrición. Entre sus beneficios, ayuda a mantener un buen estado nutricional y mejora la salud en general

Aumenta la masa muscular. Como hemos mencionado al principio de este artículo, la leucina estimula la síntesis de proteínas. Este hecho es justamente lo que necesitas en el caso de que desees ganar una mayor masa muscular

Proporciona una óptima recuperación tras el ejercicio

Estimular la liberación endógena de insulina, inhibir la descomposición de proteínas musculares y estimular la síntesis de proteínas musculares

Regulación del metabolismo de la glucosa

Factor de transcripción

Abundancia: La leucina y la arginina son los aminoácidos más abundantes en las proteínas de todos los reinos del árbol de la vida

Isoleucina

aminoácido

Síntesis de proteínas: Contribuye en la formación y la reparación de tejidos

Metabolismo de carbohidratos:

Energía y vitamina B12: una vez asimilada en el cuerpo, la isoleucina se sintetiza parcialmente para formar proteínas y también contribuye a la producción de energía en conjunto con la vitamina B12

Ácidos grasos y cuerpos cetónicos: Participa en la constitución de ácidos grasos y cuerpos cetónicos

Metionina

Construir proteínas

Beneficiosa para las articulaciones

Favorece el crecimiento y la renovación de los tejidos del organismo

Síntesis de queratina

Acidifica la orina y la bilis

Descomposición de las grasas

Reducción del nivel de histamina en el organismo

Protección contra los efectos perniciosos de las radiaciones

Valina

Formación de tejidos: Creación y reparación de tejidos

Metabolismo muscular:

Equilibrio de nitrógeno: Mantenimiento del equilibrio del nitrógeno

Recuperación muscular: Ayuda a prevenir el catabolismo muscular

Coagulación: Indispensable en la coagulación de heridas y traumatismos

Componente de proteínas

Serina

Síntesis de otros aminoácidos: Vital para la biosíntesis de otros aminoácidos

Componente de esfingolípidos: Estructura presente en la membrana celular

Crecimiento muscular:

Formación de células: Útil en la formación de nuevas células

Función cerebral: La concentración de L-serina en el tejido cerebral aumenta con la edad y es vital para la biosíntesis de neurotransmisores

Regulación metabólica: Regulación del metabolismo y de la digestión

Prolina

Ayuda en la producción de colágeno

Estructura esquelética de las proteínas

Cicatrización tisular

Protección Cardiovascular

Triconina

Fosforilación de proteínas, esenciales para la regulación de multitud de las funciones y eventos de señalización intracelulares

Producción de colágeno y elastina

Función en el sistema nervioso

Regulación de las actividades hepáticas y en la desintoxicación de dicho órgano vital

Producción de esmalte

Alanina

Síntesis de Glucosa: Puede ser formada en el músculo y transportarse al hígado, donde se introduce en la vía gluconeogénica

Metabolismo y degradación: Se sintetiza en el hígado a través del catabolismo del triptófano y del urecilo. Puede degradarse para formar piruvato

Participación en Síntesis de Otros Compuestos:
Triptófano, piridoxina y carnosina

Regulación de la Glucemia: Al convertirse en piruvato, participa de forma indirecta en la regulación de glucosa en la sangre

Fuente de energía

Tirosina

Producción de neurotransmisores y hormonas: Sustrato para la síntesis de adrenalina, noradrenalina y hormona tiroidea

Regulación de estado de ánimo: Interactúa con la dopamina y adrenalina

Metabolismo y neutralización de radicales libres

Formación de células sanguíneas

Histidina

Formación de Proteínas y Enzimas: Forma parte de los centros activos de muchas enzimas. Esencial para el crecimiento y la reparación de tejidos

Mantenimiento de las vainas de Mielina:

Dichas Vainas protegen y aíslan los células nerviosas, permitiendo una transformación eficiente de los impulsos nerviosos

Regulación Bioquímica

Regula el pH del cuerpo

Se convierte en histamina, sustancia que activa reacciones alérgicas e inflamatorias

Glutamina

Síntesis de proteínas

Fuente de energía: fuente más específicas en células intestinales y linfocitos

Regulación del equilibrio ácido-base:

Función inmunológica: Ayuda a mantener la integridad de la barrera intestinal

Cicatrización de heridas

Desintoxicación: Ayuda en la desintoxicación en el cuerpo de amoníaco

Asparagina

Interviene en el control metabólico de las funciones celulares en los tejidos cerebrales y nerviosos

Contribuye a la adecuada función del sistema nervioso y al equilibrio emocional

Precursores de ácido gamma amino butírico que tiene un efecto sedante sobre SNC

Lisina

Formación de colágeno:

Producción de enzimas y hormonas

Absorción de calcio:

Regulación del equilibrio del ~~colágeno~~ nitrógeno

Ácido aspártico

Desintoxicación de la sangre:

Ayuda a la expulsión del amoníaco producido en el metabolismo a través de las vías urinarias

Participa en la producción y expulsión de hormonas

Asiste en la formación del ácido glutámico, estimulando las conexiones cerebrales

Esencial para el normal funcionamiento del sistema nervioso

Interviene en la elaboración de la glucosa durante el proceso de gluconeogénesis

Multiplica la absorción, circulación y utilización de minerales a través de la mucosa intestinal, la sangre y células

Ácido glutámico

Transporte de energía

Metabolismo anabólico: Preusa del metabolismo anabólico en el músculo

Equilibrio ácido y producción urea = contrida la producción urea en el hígado y el equilibrio ácido en el riñón

Absorción de nutrientes: Glucosa, minerales y ácidos grasos

Cicatrización y digestión: Favorece la producción del ácido clorhídrico del estómago, ayuda a asimilar los nutrientes y cicatrizar heridas del mismo

Neurotransmisor

Transporte de hidrógeno:

Cisteína

Formación de puentes Disulfuro: Crucial en la estabilidad de las estructuras terciarias de las proteínas. Son esenciales para la estructura proteica

Antioxidante y Desintoxicante: Protege al cuerpo contra daños por radicales libres. Desintoxica la sangre a través del riñón y hígado

Recuperación y Cicatrización:

Metabolismo y energía: Participa en la gluconeogénesis

Triptófano

Regulador de la serotonina: Ayuda a la producción de serotonina de memoria primordial, un neurotransmisor cerebral precursor de la hormona melatonina

Importante para la vitamina B3: Ayuda a producir vitamina B3 (niacina), necesaria para el metabolismo de las grasas y proteínas

Mejora la circulación sanguínea y controla el sueño y la actividad muscular.

Aumenta la liberación de hormonas del crecimiento

Arginina

Estimulación de hormonas: Contribuye a la secreción de hormonas como la insulina, glucagón, prolactina y la hormona del crecimiento

Respuesta inmunitaria: Esencial para el mantenimiento de una respuesta inmunitaria adecuada. Fortalece el sistema de defensa.

Cicatrización y flujo sanguíneo: Precursor metabólico del ácido nítrico, molécula con acción vasodilatadora y antiagregante plaquetario

Serina

Participa en la biosíntesis de otros aminoácidos como la glicina y la cisteína

Componente esencial en la estructura de los esfingolípidos

Forma parte de las vainas de mielina

Contribuye al funcionamiento del ADN y el ARN

Ayuda en el crecimiento de los músculos

Participa en la cicatrización de heridas

Glicina

Mejora del sueño: Puede contribuir a un sueño más reparador.
Facilita un descanso profundo y regula la temperatura corporal para lograr un sueño óptimo.

Es esencial para la cicatrización de heridas.

Previene la pérdida muscular y el desgaste.

<https://naturzen.net/>

<https://lifedel.com/>

<https://www.esalud.com/>